

બેનોના આરોગ્ય માટે આર્ય દ્વારા પ્રકાશિત પુસ્તિકાઓ

કાચી ઉંમરની વાતો



સલામત સુવાવડ



શેર માટીની ખોટ



બાળક ક્યારે



સગર્ભાવસ્થા અને કાળજી



સુવાવડ પછી



બહેનોના રોગો



મેનોપોઝ



આવૃત્તિ : બીજી, માર્ચ-૨૦૧૧

કિંમત રૂ. ૧૫/-

-: પ્રકાશક :-

એક્શન રીસર્ચ ઇન કોમ્યુનિટી હેલ્થ (ARCH)

નગારીયા, ધરમપુર, જિ. વલસાડ-૩૯૬૦૫૦

ફોન : (૦૨૬૩૩) ૨૪૦૪૦૯, ૨૯૩૨૩૨

પરિકલ્પના અને મુદ્રક : માર્ક ક્રેશન - ૯૯૭૪૦૦૯૨૮૬

બાળક ક્યારે ?

અમારી ઇચ્છાએ

(નિરોધ, કોપર-ટી, ગર્ભનિરોધક ગોળી, ગર્ભપાત, નસબંધી)



-: આલેખ :-

ડૉ. દક્ષા પટેલ

એક્શન રીસર્ચ ઇન કોમ્યુનિટી હેલ્થ (ARCH)

પ્રસ્તાવના

બાળક તો સહુને ગમે, પણ જ્યારે તે જોઈતું હોય ને આવે. ત્યારે તેને પેટમાં અને બહાર ઉછેરવાનો આનંદ જ અલગ છે. પણ ઘણીવાર બાળક મરજી વગર અને જાણ બહાર રહી જાય છે. જેનું મુખ્ય કારણ એ છે કે મહિના ન રહે તે માટે શું ધ્યાન રાખવું જોઈએ, કયા સાધનો વાપરવા જોઈએ તેની પુરતી જાણકારી દંપતિને હોતી નથી. ખાસ તો ૨-૩ વર્ષ સુધી બાળક ન જોઈએ તો કયા સાધનો વાપરવા જોઈએ તે વિષે પુરતી માહિતી હોતી નથી અને જો માહિતી હોય તો પણ ખોટી માન્યતાઓને લીધે સાધન વાપરતા કરે છે.

આ ચોપડીમાં બાળક ન જોઈતું હોય તો કઈ કઈ રીતો તેમજ સાધનો વાપરી શકાય અને દરેકના ફાયદા તેમજ નુકશાન શું છે તે વિશે જાણીશું.

આ ઉપરાંત જો ઈચ્છા વગર મહિના રહી જાય તો કયા સંજોગોમાં મહિના ચાલુ રાખવા અથવા જો ગર્ભપાત કરાવવો જ હોય તો ક્યારે-કોની પાસે કરાવવો તે માહિતી પણ આપી છે.

બે બાળક વચ્ચે ગાળા માટેની રીતો

(મહિના ન રહે તેવા દુંઘા સમયના ઉપાયો)



સલામત ગાળો



નિરોધ



ગર્ભ નિરોધક ગોળી



કોપર-ટી

ગાળો રાખવા માટે સાધનની જરૂરિયાત ખાસ કરીને ક્યારે પડે ?

- લગ્ન બાદ તરત.
- પહેલું બાળક નાનું હોય ત્યારે.
- વધુ બાળકો જોઈતા ન હોય ત્યારે.

પહેલું બાળક ક્યારે ?

- આપણે ત્યાં ૧૮ વર્ષથી નાની ઉંમરે લગ્ન નહીં કરવાનો કાયદો હોવા છતાં ઘણી છોકરીઓના ખૂબ નાની ઉંમરે જ લગ્ન થઈ જાય છે.
- છોકરી માસિકમાં બેસતી થાય તેના ૧-૨ વર્ષમાં એટલે કે ૧૪-૧૫ વર્ષ જેટલી નાની ઉંમરે જ છોકરીના લગ્ન કરવાનો રીવાજ હજુ ઘણાં ગામડાઓમાં અને અમુક જ્ઞાતિઓમાં ચાલુ છે. આ કાચી ઉંમરે લગ્ન પછી જો મહિના રહી જાય તો તે માટે છોકરીનું શરીર તેમજ મન તૈયાર હોતું નથી. આથી દરેક છોકરીઓને લગ્ન પછી તરત મહિના ન રહી જાય તે માટે શું કરવું જોઈએ, તેની માહિતી હોવી ખૂબ જરૂરી છે.
- ૧૮ વર્ષની ઉંમર પહેલાં જો છોકરી સગર્ભા બને અને બાળક આવે તો તેમાં મા તેમજ બાળક બંનેને જોખમ પણ ખૂબ રહેલા હોય છે. તેમાં કસુવાવડ થઈ શકે, અધુરા માસે બાળક જન્મે કે નબળું બાળક જન્મી શકે છે. ખરેખર જો ૨૦ વર્ષ પછીની ઉંમરે બાળક થાય તો તે મા તેમજ બાળક બંને માટે ખૂબ હિતાવહ છે.
- વળી આ હરવા-ફરવાની નાની ઉંમરે છોકરીની પણ ઈચ્છા હોય કે લગ્ન પછી બે-ત્રણ વર્ષ મહિના ન રહે તો સારું. જેથી તે કુટુંબ જોડે બરાબર ભળી જાય, ટેવાઈ જાય. તેનું શરીર અને મન પણ બરાબર પરિપક્વ બને.



પહેલું બાળક ૨-૩ વર્ષ પછી થાય તો સારું.

બીજું બાળક ક્યારે ?

- પહેલું બાળક જન્મે કે મા-બાપ તેમજ કુટુંબમાં બધા ખુશ ખુશ થઈ જાય છે. પણ સાથે સાથે થોડા મહિના બાદ માને ચિંતા પણ શરૂ થાય છે કે ફરીથી તરત ગર્ભ રહી જશે તો શું થશે ?
- તેમાં જો સુવાવડ પછી માસિક વહેલું શરૂ થઈ જાય તો તે માને ખાસ ચિંતા થાય છે. કોઈવાર બેનને વગર માસિકે પણ મહિના રહી જઈ શકે છે.
- પહેલું બાળક નાનું હોય અને જો માને ફરીથી ગર્ભ રહી જાય તો માની તબિયત પણ કથળી જાય છે. તેણે પ્રથમ બાળકનું ધાવણ વહેલું છોડાવી દેવું પડે છે. એથી તે બાળક નબળું પણ પડી શકે છે.
- જો બીજું બાળક ૩ વર્ષ પછી આવે તો મા તેમજ બાળક તંદુરસ્ત રહે. આ માટે બે બાળકો વચ્ચે ૩ વર્ષનો ગાળો રાખવા માટેના સાધનો વાપરવા જોઈએ.

વગર માસિકે મહિના કેવી રીતે રહે છે.

માસિક ક્યા મહિનામાં શરૂ થશે તે કહી શકાય નહીં. માટે સાચવતા ન હોય તેવી દરેક બહેનને વગર માસિકે બાળક રહેવાનું જોખમ થઈ શકે. સુવાવડ પછી બેનને પહેલીવાર માસિક શરૂ થવાના ૧૪ દિવસ પહેલાં સ્ત્રીબીજ અંડાશયમાંથી છૂટું પડે છે. પતિ-પત્ની જો એજ દિવસે ભેગા થયા હોય તો વીર્યમાંના પુરુષબીજ સ્ત્રીબીજને મળે અને ગર્ભ રહે છે. આમ વગર માસિકે મહિના રહી શકે છે.



આ બાળક ત્રણ વર્ષનું થાય પછી બીજું બાળક આવે તો સારું.

કુલ કેટલાં બાળકો ?

- જોઈતા બાળકો તો થઈ ગયા, હવે વધુ બાળક નથી જોઈતા. પણ બાળકો તો હજુ નાના છે. તેથી અત્યારથી પતિ કે પત્નીએ ઓપરેશન નથી કરાવવું, તો શું કરવું જોઈએ ?
- કોઈકને ઓપરેશન કરાવવાની ખૂબ બીક લાગે છે, તો કોઈકને એવી ચિંતા થાય કે ઓપરેશન કરાવી નાખ્યા પછી બાળકોને કાંઈ થઈ જાય અને નહીં બચે તો ? કોઈ બેનના કોઈક કારણસર છૂટાછેડાની વાતો ચાલતી હોય પણ તે સાસરે જ હોય તો મૂંઝાયા કરે કે મહિના રહી જશે તો શું થશે ?
- આમ જેમને જોઈતાં બાળકો થઈ ગયા હોય તેવી બેનો પણ ખૂબ ચિંતામાં જીવે છે. પોતે કાંઈ જાણતી નથી અને કોઈને કંઈ પૂછી શકતી નથી. વધુ બાળક તો જોઈતાં નથી તો હવે શું કરવું ?
- તો હવે કઈ કઈ રીતો અને સાધનોથી મહિના રહેતા અટકાવી શકાય તે જાણીએ.



બાળકો મોટા થાય પછી ઓપરેશન કરાવવું છે, ત્યાં સુધી સાધન વાપરીએ.

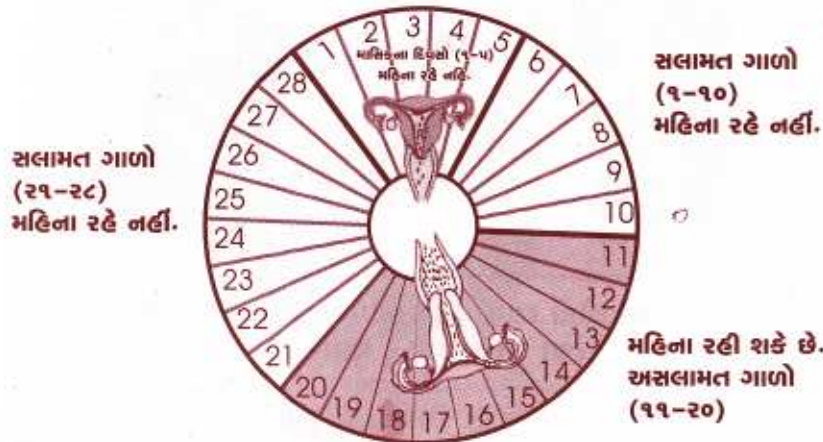
કુદરતી રીત-સલામત ગાળો

મહિના કયા દિવસોમાં રહે છે ?

- ઘણાં એવું માને છે કે માસિક પછીના તરતના ૪-૫ દિવસમાં ભેગા થવાથી મહિના રહે છે, પરંતુ તે વાત ખોટી છે.
- ખરેખર તો જેમને નિયમિત માસિક આવતું હોય તેમને માસિક પછીના વચલા દિવસોમાં એટલે કે ૧૨ થી ૧૮ દિવસની વચ્ચે મહિના રહી શકે છે.
- આમ જો બાળક ના જોઈતું હોય તો માસિક પછીના વચલા દિવસોમાં, એટલે કે ૧૨ થી ૧૮ દિવસ વચ્ચે સાચવવું જોઈએ. આ અસલામત ગાળો કહેવાય. ત્યારે ભેગા થવું જોઈએ નહીં.
- માસિકના પહેલા ૧૦ દિવસ અને ફરી માસિક આવવાના છેલ્લા ૧૦ દિવસ સલામત ગણાય.
- જો આ રીત ફાવી જાય તો આ રીતે મહિના રહેતા અટકાવી શકાય છે. જો કે આ રીત બહુ ભરોસાપાત્ર નથી. આમાં મહિના રહી જઈ શકવાની શક્યતા ખરી.

ગેરફાયદા :-

- જે બેનોને અનિયમિત માસિક આવતું હોય તેમને સ્ત્રીબીજ ક્યારે છૂટું પડશે તેની ચોક્કસ ખબર પડે નહીં. તેથી તેમનાથી આ ઉપાય કરાય નહીં. વળી જો કોઈથી સાચવવાના દિવસોની ગણતરીમાં ભૂલ થઈ જાય તો પણ મહિના રહી જાય છે.
- આ રીત ૮-૧૦ દિવસો સુધી ખૂબ સંયમ માંગી લે છે. આથી ઘણીવાર કામ નથી લાગતી. આવા અસલામત ગાળામાં નિરોધ વાપરી શકાય.

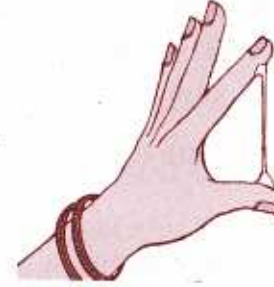


સ્ત્રીબીજ છૂટું ક્યારે પડે છે તે આપણને કેવી રીતે ખબર પડે ?

સ્ત્રીબીજ માસિકના વચલા દિવસોમાં જ્યારે છૂટું પડે છે ત્યારે બેનના શરીરમાં અમુક ફેરફારો થાય છે. અહીં તે જોઈએ.

(૧) ધાતની તપાસ :-

- કાયામાં આંગળી નાખી ગર્ભાશયના મોઢા આગળના સફેદ પાણી (ધાત)ને હાથમાં લઈ તપાસ કરવી.



- માસિક પછી પહેલા ૮-૧૦ દિવસ ધાત દહીં જેવી જાડી-ઘટ હોય છે. વચલા દિવસોમાં જ્યારે સ્ત્રીબીજ છૂટું પડવાનું હોય ત્યારે આ ધાત પાતળી તેમજ ચીકણી તાર જેવી હોય છે. (ખાંડની ચાસણી પછી તાર ખેંચાય તેમ) ત્યાર પછી છેલ્લા ૮-૧૦ દિવસોમાં ધાત ફરી જાડી-ઘટ થઈ જાય છે.

- આથી જ્યારે હાથમાં ધાત તપાસતા તે પાતળી તેમજ ચીકણી તાર જેવી થવા માટે ત્યારે સ્ત્રીબીજ છૂટું પડે છે તેવું માનવું. તે સમયે સાચવવું અને ભેગા થવું નહીં. પણ જ્યારે ધાત જાડી-ઘટ જેવી હોય અને ખેંચી શકાય નહીં ત્યારે ભેગા થઈ શકાય.

(૨) શરીરનું તાપમાન :-

- માસિક પછીના શરૂઆતના ૧૨-૧૪ દિવસોમાં પત્નીના શરીરનું તાપમાન દરરોજ લગભગ સરખું આવે છે.
- વચલા દિવસોમાં એક દિવસ તાપમાન થોડું ઘટી બીજે દિવસે વધે છે. પછી તાપમાન થોડું વધેલું જ રહે છે.
- આમ જે દિવસે તાપમાન ઘટીને વધે છે તે દિવસોમાં સ્ત્રીબીજ છૂટું પડ્યું એમ કહેવાય.
- તાપમાનનો વધારો જરાક જ થતો હોવાથી આ રીતમાં થર્મોમીટરથી સાચી રીતે તાપમાન માપવું જરૂરી છે.



તાપમાન ઘટીને પછી વધે તે દિવસે સ્ત્રીબીજ છૂટું પડ્યું કહેવાય.

ઘાવણને લીધે



- ઘાવણ આપતી બેનમાં કોઈ બેનને ૩ મહિનામાં જ માસિક શરૂ થાય છે. તો કોઈને દોઢ-બે વર્ષ સુધી માસિક આવતું નથી.
- સામાન્ય રીતે જે ધાત્રીમાતા પૂરતા સમય માટે એટલે કે દિવસમાં ૪-૫ વાર અને રાત્રે ૧-૨ વાર ઘાવણ આપતી હોય તો તેવી બેનને માસિક જલદી શરૂ થતું નથી. તેથી સામાન્ય રીતે ગર્ભ રહેતો નથી.

- પરંતુ અમુક વખતે વગર માસિકે પણ મહિના રહી જઈ શકે છે. તેથી આ રીત ઉપર ભરોસો રખાય નહીં.
- જે ધાત્રીમાતાને વહેલું માસિક શરૂ થઈ જાય તેણે તો ગાળા માટે સાધન જ વાપરવા જોઈએ. કુદરતી રીતે ગાળો રહેશે તેવી આશા રાખવી જોઈએ નહીં.
- પણ જે ધાત્રીમાતાને મોડું માસિક શરૂ થાય તેને ઘણીવાર કુદરતી રીતે ગાળો રહી શકે છે. જો કે તેણે પણ બાળક ના જ જોઈતું હોય તો ફક્ત આ રીત પર ભરોસો રાખવો જોઈએ નહિ, પણ સાધન વાપરવા જોઈએ.

વીર્યને કાયામાં ન જવા દેવું :

- ભેગા થતી વખતે છેલ્લે વીર્ય કાયામાં પડવાની તૈયારી હોય તે પહેલા પુરૂષે અલગ થઈ વીર્યને કાયાની બહાર પડવા દેવું જોઈએ. એટલે વીર્ય અને તેમાં આવેલા લાખો પુરૂષબીજ કાયામાં દાખલ થાય નહીં. આમ મહિના રહે નહીં.
- પણ આ રીતમાં પુરૂષે બહુ સાચવવું પડે છે. વીર્ય પડવાની તૈયારી વખતે તેણે ખાસ ધ્યાન રાખીને ખસી જવું પડે છે. જો પુરૂષને આ રીત ફાવી જાય તો વાપરવી સારી. આ રીતમાં કોઈ નુકશાન નથી, પણ જો જરાક પણ વીર્ય કાયામાં જાય તો મહિના રહી શકે. આથી આ રીત જેને ફાવી ગઈ હોય તેણે જ વાપરવી જોઈએ.

નિરોધ

- નિરોધ એ પુરૂષે વાપરવાનું રબરના કુગ્ગા જેવું સાધન છે. તેની આગળના ભાગમાં ટોટી જેવી જગ્યામાં વીર્ય ભેગું થાય છે. નિરોધમાં પાવડર હોય છે જે વીર્યમાં આવેલા પુરૂષબીજને મારી નાંખે છે.

નિરોધ વાપરતા પહેલા ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :-

- નિરોધ એક જ વાર વપરાય છે. તેથી દરેક સંબંધ વખતે નવો નિરોધ વાપરવો. એકવાર વપરાયા પછી તેનો ફરી ઉપયોગ કરવો નહીં.
- નિરોધ પહેરતા પહેલાં તે ફાટેલું નથી તે ધ્યાનથી તપાસી લેવું. નિરોધ જો ફાટેલું લાગે, તેનો રંગ બદલાયેલો લાગે, દેખાવમાં તુટી જાય તેવું લાગે કે સૂકું લાગે તો તે ફેંકી દઈ બીજા નવા નિરોધનો ઉપયોગ કરવો.

નિરોધ વાપરવાની રીત :-

- પુરૂષના અંગ પર નિરોધ એવી રીતે મુકવાનું જેથી વાળેલો ભાગ દુર રહે. પછી અંગ ઉપર ધીરે ધીરે છેક સુધી નિરોધ એવી રીતે પહેરવો કે આખું અંગ ઢંકાય જાય.
- આવી જ રીતે નિરોધને બહાર કાઢતી વખતે પણ રબરને પકડી ધીરે ધીરે બહાર કાઢવાનું. કાઢતી વખતે જો વીર્ય કાયામાં સરકી જાય તો મહિના રહી જઈ શકે.
- નિરોધ ક્યાં ફેંકવા તે જગ્યા પણ નક્કી કરી રાખવી જરૂરી છે. તે બાળકોના હાથમાં ન આવે તેમ કોથળીમાં મુકી યોગ્ય જગ્યાએ નિકાલ કરવો જોઈએ.



પતિ સાથે આપે તો નિરોધ સૌથી સલામત રીત છે.

નિરોધના ફાયદા :-

- નિરોધ સૌથી સલામત સાધન છે. તેની કોઈ આડ અસર નથી. તે વાપરવાથી પતિ કે પત્ની કોઈને જ કાંઈ નુકશાન થતું નથી.
- નિરોધ એવું એક માત્ર સાધન છે જે વાપરવાથી જાતીય રોગ (એટલે કે સુંવાળી જગ્યાએ ચાંદા થવા) તેમજ એઈડ્ઝ જેવા જીવલેણ રોગ સામે પૂરતું રક્ષણ મળે છે. આથી એઈડ્ઝથી બચવા માટે ખાસ નિરોધ જ વાપરવા જોઈએ.
- નિરોધના કોઈ જ ગેરફાયદા નથી. ફક્ત દરેક વખતે ભેગા થતી વખતે યાદ રાખી વાપરવું પડે. તેથી પુરુષનો પૂરતો સહકાર અને ઈચ્છા હોવી ખૂબ જ જરૂરી છે.
- નિરોધ વાપરવાથી ચાંદી પડે તેવી માન્યતા ખોટી છે.

નિરોધથી કેમ ગર્ભ બંધાતો નથી ?

- નિરોધની આગળના ભાગમાં આવેલી ટોટીમાં બધું વીર્ય ઝીલાઈ રહે છે. તેથી બેનની કાયામાં વીર્ય તેમજ પુરુષબીજ દાખલ થતાં નથી. આમ પુરુષબીજ વગર ગર્ભ બંધાય નહીં.

નિરોધ ક્યાંથી મળે ?

- નિરોધ દરેક પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રમાં, સરકારી દવાખાને, હોસ્પિટલ કે ગામ આરોગ્ય રક્ષક પાસેથી મફત મળે છે. તેમજ તે દવાની દુકાનેથી પણ છૂટથી અને ખૂબ સસ્તા મળે છે.

કોપર-ટી

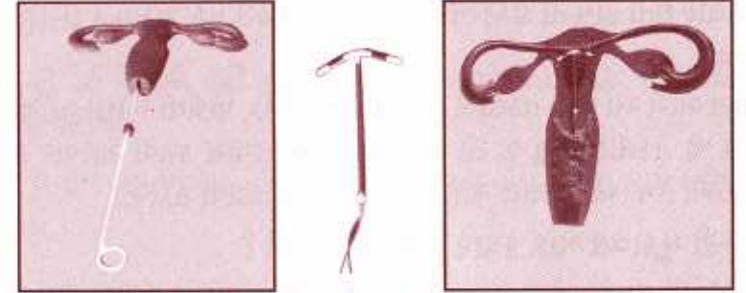
- કોપર-ટી ખૂબ નાની તાંબાની તારવાળી 'T' આકારની હોય છે. જેના છેડા નીચે બે નાયલોનના દોરા હોય છે.
- કોપર-ટી ગર્ભાશયમાં મૂકવાની હોય છે. ગર્ભાશયમાં મુક્યા બાદ તેનો દોરાનો છેડો જો કાયામાં દેખાય તો કોપર ટી ગર્ભાશયમાં બરાબર છે તેમ કહી શકાય. કોપર-ટી જ્યારે કઢાવવી હોય ત્યારે દવાખાને જઈ કાયામાંથી આ દોરો ખેંચીને કોપર-ટી આસાનીથી કઢાવી શકાય છે.

કોપર-ટી ક્યારે મૂકાવવી જોઈએ?

- કોપર-ટી માસિક આવ્યા પછી પાંચમાં દિવસની આસપાસ દવાખાને જઈને અનુભવી ડોક્ટર કે નર્સ બેન પાસે મૂકાવવી. સુવાવડ પછી દોઢ થી બે મહિનામાં તેમજ કસુવાવડ પછી કે ગર્ભપાત કરાવ્યા પછી તરત જ મૂકાવી શકાય છે.
- લગ્ન પછી તરત કોપર-ટી મુકાવવી નહીં .

કોપર-ટી ગર્ભ કેવી રીતે અટકાવે છે ?

- કોપર-ટી ગર્ભાશયની દિવાલમાં એવા ફેરફાર કરે છે, જેનાથી ગર્ભ ગર્ભાશયની દિવાલને ચોંટી શકતું નથી. આ ઉપરાંત કોપર-ટીને લીધે ગર્ભાશય અને નળીમાં બીજા પણ ઘણાં ફેરફાર થાય છે જેથી ગર્ભ રહેતો નથી.



કોપર ટી માસિક પછીના પાંચમાં દિવસે કે સુવાવડ પછી દોઢ મહિને મૂકી શકાય છે.

કોપર-ટી મૂકતા પહેલાં લેવાની કાળજી : (કોપર-ટી મૂકનાર માટે)

- કોપર-ટી મૂકતા પહેલાં બેનની અંદરથી બરાબર તપાસ કરવી જોઈએ. જો કાયામાં, ગર્ભાશયમાં કે નળીમાં પાક હોય તો તેની પૂરતી સારવાર કરાવ્યા બાદ જ કોપર-ટી મૂકવી.
- કોપર-ટી મૂકનારે ખૂબ જ ચોખ્ખાઈ રાખીને મૂકવી, જેમ કે સાબુ-પાણીથી બરાબર હાથ ધોઈ ચોખ્ખા ગ્લાઉઝ પહેરવા જોઈએ. ખાસ કરીને ૨૦ મિનિટ સુધી બરાબર ઉકાળેલા સાધન વાપરીને જ કોપર-ટી મૂકવી જોઈએ. જેથી ગર્ભાશયમાં પાક ના થાય.
- આ ઉપરાંત કોપર-ટી મૂકતાં પહેલાં બેનને કોપર-ટી વિષે પૂરતી માહિતી હોવી જોઈએ. જેમકે કોપર-ટી કેવી દેખાય, ગર્ભાશયમાં તે કેવી રીતે રહે છે. જેથી બેનને કોપર-ટીનો બિલકુલ ડર રહે નહીં.

ફાયદા :-

- એકવાર કોપર-ટી ગર્ભાશયમાં મૂકાવ્યા પછી જો કોઈ તકલીફ ન પડે તો ૫ થી ૧૦ વર્ષ સુધી કોઈ ચિંતા નહીં. ભેગા થતી વખતે પણ મહિના રહી જશે તેવી કોઈ બીક રહેતી નથી.
- વારંવાર તપાસની જરૂર નહીં. દર વર્ષે એક વાર ગર્ભાશયમાં કોપર-ટી બરાબર છે કે નહીં તેની તપાસ કરાવવી પડે.

તકલીફ :-

- કોપર-ટી મૂકાવ્યા બાદ કોઈક બેનને શરૂઆતમાં માસિકની તકલીફ થાય છે, જેમ કે માસિક ખૂબ આવે, વધારે દિવસ આવે કે વચ્ચે વચ્ચે ચાંદલા જેવું માસિક આવે છે.
- કોઈક બેનને શરીર ધોવાય કે પેઢામાં અને કમરમાં દુઃખાવો થાય છે.
- કોપર-ટીનો દોરો નડતો હોય, તે જો ખસીને નીચે આવી હોય જેથી પતિને તકલીફ થતી હોય તો ડોક્ટરની સલાહ લેવી, તે ફરી મુકી શકાય કે દોરો ટુંકો કરી શકાય.
- મોટા ભાગે આ બધી તકલીફો ૨-૪ મહિના રહે છે, પછીથી ઓછી થઈ જાય છે. પણ જો તકલીફ ચાલુ જ રહે તો ડોક્ટર પાસે તપાસ કરાવી સારવાર કરાવવી જોઈએ. તેમ છતાં તકલીફ ચાલુ રહે તો કોપર-ટી કઢાવી શકાય.

કોપર-ટી મૂકાવ્યા બાદ ક્યારે તપાસ કરાવવી ?

- કોપર-ટી મૂકાવ્યા બાદ પહેલીવાર તપાસ માસિક આવ્યા પછી કરાવવી અને ત્યાર બાદ આશરે દર ૧૨ મહિને તપાસ કરાવવી જોઈએ. જો વચમાં કંઈ પણ તકલીફ થાય તો તપાસ કરાવવી.
- કોપર-ટીનો દોરો ન જડે કે કોપર-ટી ખસી ગઈ હોય તેવી બીક લાગે તો તેવા સંજોગોમાં સોનોગ્રાફી તપાસમાં ડોક્ટર કોપર-ટી ગર્ભાશયમાં છે કે નહીં તેની ખાત્રી કરી આપી શકે છે.



- કોપર-ટી અંદર હોય છતાં માસિક ચડી ગયું હોય તો પણ તરત ડોક્ટર પાસે જઈ તપાસ કરાવવી, કારણ કે કોઈક વાર કોપર-ટી ગર્ભાશયમાં હોવા છતાં અથવા ખસી ગઈ હોય તો મહિના રહી શકે છે.
- હાલની કોપર-ટી ૫ થી ૧૦ વર્ષ સુધી રાખી શકાય છે. તે પછી પણ બાળક ન જોઈતું હોય તો એ કઢાવી બીજી બદલાવી શકાય છે. આમ ઘણો લાંબો સમય તે રાખી શકાય છે.

ખોટી માન્યતા :-

- કોપર-ટી વિષે જાત જાતની માન્યતાઓ છે. જેમ કે કોપર-ટી ઉપર કાળજે ચઢી જાય, પેઢામાં જતી રહે, શરીર સુકાઈ જાય, નબળાઈ આવી જાય કે ચાંદી પડે, ભેગા થતી વખતે ભેરવાઈ જાય, જેથી ડોક્ટરને બોલાવી પતિ-પત્નીને છુટા કરવા પડે..... ખરેખર આવું કશું જ થતું નથી. આવી ખોટી માન્યતાને લીધે કોપર-ટી મૂકાવતા ઘણાં ડરે છે, પણ પૂરતી સમજણ હોય તો ડર રહે નહીં.

કોપર-ટી કઈ બેનોએ નહીં મુકાવવી જોઈએ અથવા તો ડોક્ટરની સારવાર બાદ મુકાવવી જોઈએ.

- જે બેનોને કાયામાં પાક હોય, ખંજવાળ આવતી હોય કે વાસ સાથે શરીર ધોવાતું હોય.
- જો પેઢામાં ખૂબ દુઃખાવો થતો હોય, પેશાબ કરતી વખતે ઊંનવા બળતા હોય કે અંદરની તપાસમાં દુઃખાવો કે સોજો છે એવી ખબર પડે તો.
- જાતીય રોગ થયો હોય જેમાં સુવાળી જગ્યાએ ચાંદા કે ફોલ્લાં હોય અને શરીર ધોવાતું હોય તો.
- જે બેનને વધુ પડતું માસિક આવતું હોય અથવા ઘણાં દિવસો સુધી માસિક ચાલુ રહેતું હોય તો.
- આગલી સુવાવડ વખતે પેટ ચીરી ઓપરેશન કરી ઉપરથી બાળકને લીધું હોય. (સીઝેરીયન ઓપરેશન કર્યું હોય) તેવા કેસમાં ડોક્ટર પાસે જ કોપર-ટી મુકાવવી.

જે બેનોને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે કોઈ પણ તકલીફ હોય તેમણે કોપર-ટી બદલે અન્ય સાધનો વાપરવા સારા.

મોં વાટે લેવાની ગર્ભનિરોધક ગોળી

- ગર્ભનિરોધક ગોળી સરકારી હોસ્પિટલમાં કે જાહેરાતમાં માલા-એન નામે ઓળખાય છે. તે મફત મળે છે. ૨૮ ગોળીના પતાકડામાં કુલ ૨૧ સફેદ અને ૭ લાલ રંગની ગોળી હોય છે. દવાની દુકાને ગર્ભનિરોધક ગોળીનું પતાકડું ઘણાં જુદા-જુદા નામથી વેચાતું હોય છે.

ગોળી ક્યારથી શરૂ કરવાની ?

- માસિકના પાંચમાં દિવસથી પતાકડામાંથી એક સફેદ ગોળી શરૂ કરવી. દરરોજ એક સફેદ ગોળી ચોક્કસ સમયે જમ્યા પછી લેવી. જો ગોળી લેવાનું ભુલી જવાય તો વચ્ચેથી માસિક આવી જાય. આમ સફેદ ગોળી ૨૧ દિવસ સુધી દરરોજ યાદ રાખીને લેવાની. તે પુરી થાય પછી લાલ ગોળી ચાલુ કરવાની.
- લાલ ગોળી ચાલુ હોય ત્યારે મોટાભાગે માસિક આવી જાય છે. માસિક આવી જાય પછી ફરી પાંચમાં દિવસથી બીજા પતાકડામાંથી સફેદ ગોળી શરૂ કરવાની. બાળકના જોઈતું હોય તેટલા વર્ષ દર મહિને પતાકડાની ગોળી લેવી. માસિક આવે પછી પાંચમાં દિવસથી બીજું પતાકડું શરૂ કરવાનું.

ગોળીથી કેમ ગર્ભ બંધાતો નથી ?

- ગોળીમાં એવા હોર્મોન્સ હોય છે, જેના લીધે ગોળી જો દરરોજ નિયમિત લીધી હોય તો અંડાશયમાંથી સ્ત્રીબીજ છૂટું પડતું નથી અને નળીમાં આવતું નથી. આમ સ્ત્રીબીજ વગર ગર્ભ બંધાય નહીં.



ગોળીના ફાયદા :-

- બાળક થતાં અટકાવવાની રીતમાંથી સૌથી વધુ અસરકારક રીત તે ગર્ભનિરોધક ગોળી છે. જો એક પણ દિવસ ભૂલ્યા વગર નિયમિત ગોળી લીધી હોય તો મહિના રહેતા નથી.
- ગોળી લેવાથી માસિક નિયમિત તેમજ ઓછું આવે છે, અને માસિક વખતે પેદામાં તેમજ કમરમાં દુઃખાવો પણ થતો નથી.
- બાળક જોઈએ ત્યારે ગોળી બંધ કરી દેવાથી ફરી મહિના રહી શકે છે.

કઈ બેનોથી ગોળી ન લેવાય ?

- ઘાત્રી માતાએ સુવાવડ બાદ શરૂઆતના ૬ મહિના ગોળી નહિ લેવી, કારણ કે આ ગોળીની અસરથી દૂધ ઓછું બને છે અને બાળકને ધાવણમાં ઓછું મળે છે.
- બેનની ઉંમર ૩૫ વર્ષથી વધારે હોય, આ ઉપરાંત તે બીડી-સીગારેટ પીતી હોય કે તેને બ્લડપ્રેશર, ડાયાબીટીસ જેવી બીમારી હોય તો તેણે ડોક્ટરને પૂછ્યા વગર ગોળી લેવી નહીં.
- જે બેનને પગની નસોમાં લોહી ગંઠાવાથી સોજો રહેતો હોય કે કમળો થયો હોય તેણે ગોળી લેવી નહીં.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- આ ગોળી એક પણ દિવસ ભૂલ્યા વગર દરરોજ નિયમિત રીતે લેવાની હોય છે. જો કોઈ દિવસ ગોળી ભૂલી જવાય તો યાદ આવે કે તરત બીજા દિવસે તે લઈ લેવાની. વળી બીજા દિવસની ગોળી તો એના સમયે લેવાની જ.
- જો બે દિવસ કે તેથી વધુ દિવસ ગોળી ભૂલી જવાય તો વચ્ચેથી માસિક આવી જશે. હવે એને જ માસિક ગણી લેવાનું અને પાંચમાં દિવસથી નવા પતાકડામાંથી ફરી ગોળી શરૂ કરવાની. જુનું પતાકડું કાઢી નાખવું.
- ગોળી નિયમિત ન લેવાઈ હોય તો મહિના રહી જઈ શકે છે. આથી ભૂલ્યા વગર ગોળી ચાલુ જ રાખવી. તેમજ વધારાનું એક પતાકડું હંમેશા સાથે રાખવું જોઈએ.
- ગોળી જો માફક આવી જાય તો પણ તે પાંચ વર્ષથી વધુ સમય ડોક્ટરની સલાહ વિના લેવી જોઈએ નહીં.

ગોળીની આડ અસરો

- કોઈ બેનને ગોળી લીધા બાદ નાની મોટી ફરિયાદ થાય છે, જેમ કે માથાનો દુઃખાવો, થાક લાગવો, ચક્કર આવવા, ગભરામણ થવી, છાતી ભારે થવી, વજન વધવું, ઉબકા-ઉલટી જેવું થવું....
- ગોળી ચાલતી હોય ત્યારે વચ્ચેથી ચાંદલા જેવું માસિક આવી જાય છે.
- કોઈક બેનને ગોળી લેવાની બંધ કર્યા પછી તરત માસિક શરૂ થતું નથી. પણ થોડા સમય પછીથી આવે છે.
- મોટા ભાગે આ તકલીફ શરૂઆતનાં મહિનામાં વધુ થાય છે. પછીથી શરીર ટેવાતા થોડા મહિના બાદ તે ઓછી થઈ જાય છે.

ગોળી લેવાની ચાલુ હોય ત્યારે નીચેનામાંથી કોઈ ફરિયાદ બેનને થાય તો ડોક્ટરને પૂછી ગોળી બંધ કરવી :

- એક બાજુનો સખત માથાનો દુઃખાવો થવો.
- આંખે ઝાંખું દેખાય કે એક વસ્તુ બે દેખાય.
- એક પગમાં સોજો તેમજ દુઃખાવો થાય.
- કમળો થાય.

ઉપરની તકલીફ હોય તેવી બેનોએ ગોળી લેવાની બંધ કરી બીજા કોઈ સાધન વાપરવા જોઈએ.

ગર્ભ નિરોધક ગોળી માસિક ચઢી ગયું હોય તો તે લાવવા માટે લેવી નહીં.

- જો માસિક ચડી ગયું હોય અને બેનને શંકા લાગે કે કદાચ મહિના રહી ગયા હશે તો અમુક બેનો માસિક લાવવા માટે ગર્ભનિરોધક ગોળી લે છે. આ ગોળી ગરમાટાની ગોળી માનીને દવાની દુકાનથી લાવીને ગળે છે. તેનાથી માસિક તો આવતું નથી પણ ઉલટાનું ખરેખર મહિના હોય તો ગર્ભને નુકશાન કરી શકે છે. દા.ત. બાળક ખોડ ખાંપણવાળું આવી શકે છે.
- આથી મહિના રહ્યા છે એમ લાગતું હોય તો દવાખાને જઈ પેશાબની તપાસ કરાવવી જોઈએ અને ડોક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ.

મહિના રાખવા ના હોય તો તે માટે તરત શું ઉપાય કરી શકાય ?

જો કોઈ સાધનો વાપર્યા વગર શારિરીક સંબંધ થયો હોય અને મહિના રાખવા જ ન હોય તો નીચે જણાવ્યા પ્રમાણેના ઉપાય તરત કરવાથી મહિના રહેતા અટકાવી શકાય છે. મહિના રહ્યા છે કે નહીં તે જાણવા માટે માસિક ચઢી જાય ત્યાં સુધી રાહ જોવાની જરૂર નથી.

ગર્ભ નિરોધક ગોળી લેવી :-



- મહિના ન રાખવા હોય તો સાધન વાપર્યા વગર સંબંધ થયા પછીના ૪૮ કલાકની અંદર જ ગર્ભનિરોધક ગોળી લેવી જરૂરી છે. ત્રણ ગોળી એક સામટી લેવી અને ત્યારબાદ ૧૨ કલાકે ફરીથી ત્રણ ગોળી લેવી. તે પછી ગોળી લેવી નહીં. આ ગોળીથી કોઈકવાર ઉબકા-ઉલટી જેવું થઈ શકે છે. તેથી ગોળી જમ્યા પછી જ લેવી.
- ગોળી લીધા પછી થોડા દિવસ બાદ માસિક આવી જશે પણ ક્યારે આવશે તેની કોઈ ચોક્કસ ખાતરી નથી. તેથી ગોળી લીધા પછી જો બે-ત્રણ અઠવાડિયામાં માસિક ન આવે તો ડોક્ટરને મળી તેમની સલાહ લેવી જોઈએ.
- ખાસ યાદ રાખવાનું કે ભેગા થયા બાદ ૨ દિવસની અંદર જ આ ગોળી લેવાથી એની અસર થાય છે અને મહિના રહેતા નથી.

કોપર-ટી મુકાવવી :-



- ભેગા થયા પછીના તરત પાંચ દિવસની અંદર જ કોપર-ટી મુકાવવાથી પણ મહિના રહેતા અટકાવી શકાય છે.

જો બે-ત્રણ વર્ષ સુધી બાળક ન જોઈતું હોય તો દવાખાને જઈ કોપર-ટી મુકાવવી સારી.

બેનોને કયા સંજોગોમાં ગર્ભ પાડવાની જરૂર પડે છે ?

- જો કોઈ પતિ-પત્નીને ખૂબ જ નાનું છોકરું હોય અને મહિના રહી જાય, અથવા તો બે કે ત્રણ જોઈતા બાળકો થઈ ગયા હોય અને મહિના રહે ત્યારે ગર્ભ પડાવવાનો વિચાર આવે છે.
- લગ્ન કર્યા પછી તરત બાળક રહે અને તે કોઈ પણ કારણસર ન જોઈતું હોય.
- કુંવારી છોકરીને કે છુટાછેડા લીધેલી બેનને જો અન્ય પુરુષ જોડે સંબંધ થયો હોય તો તેને ગર્ભ રહી શકે છે. આવા સંજોગોમાં તેને ગર્ભ પડાવવાની જરૂર પડે છે.

ગર્ભ પડાવવા માટે ઘણી બેનો જાત-જાતના ઘરગથ્થું ઉપાયો કરે છે.

ઘરગથ્થું નુકશાન કરતા ઉપાયો :-

- ઘણી બેનો ગરમાટો કરવાથી ગર્ભ પડી જાય તેમ માનીને સૂંઠ-મરીનો ઉકાળો કે અસારીયો પીએ છે. પણ આ રીતે ગર્ભ પડતો નથી.



- અમુક બેનો કાયાની અંદર મુળાળીયા મુકાવે છે. આ ખૂબ જ જોખમી ઉપાય છે. તેનાથી ગર્ભાશય અને નળીમાં પાક થઈ શકે, ખૂબ લોહી પડે અને કોકવાર બેનનું મરણ પણ થઈ શકે છે.

- ઘણાં વળી અમુક હોર્મોન્સની ગોળી દવાની દુકાનેથી લાવીને જાતે લે છે. તેનાથી પણ કોઈકવાર ગર્ભને નુકશાન થઈ શકે છે.



સલામત રીતે ગર્ભ પડાવવો હોય તો ખરેખર શું કરવું ?

જો ગર્ભ રાખવાની ઈચ્છા ન હોય તો માસિક ચક્રી જાય કે તરત જ મહિના રહ્યા છે કે નહીં તેની દવાખાને જઈ ખાતરી કરી લેવી.

પેશાબની તપાસ :



- માસિક ચક્રી ગયાના ૭-૮ દિવસ પછી મહિના રહ્યા છે કે નહીં તેની જાણ પેશાબની તપાસથી થઈ શકે છે. આ તપાસ કરાવવાથી ગર્ભ પડાવવાનું જલ્દીથી નક્કી કરી શકાય છે. જેટલો જલ્દીથી ગર્ભ પડાવવામાં આવે તેટલી બેનને તકલીફ ઓછી થાય.

અંદરની તપાસ :-



- સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાંત ડોક્ટર પાસે ગર્ભાશયની અંદરની તપાસથી પણ ખબર પડી શકે છે કે મહિના છે કે નહીં. દોઢ-બે મહિના પછી ગર્ભાશય થોડું મોટું તેમજ પોચું થયું હોય છે.

ગર્ભ ક્યારે અને કયાં પડાવવો જોઈએ ?

- ૧૮ વરસની ઉંમર પછીથી છોકરી ગર્ભ પડાવવો કે નહીં તે નિર્ણય પોતાની મરજીથી લઈ શકે છે. પણ ૧૮ વરસથી નાની ઉંમરે મહિના રહી જાય તો ગર્ભ પડાવવા માટે વાલીને સાથે રાખી નક્કી કરવું પડે.
- દોઢ-બે મહિનાની અંદર ગર્ભ પડાવવો સહેલો અને સલામત છે. ત્રણ થી પાંચ મહિના વચ્ચે ઘણું જોખમ થઈ શકે છે અને પાંચ મહિના પછી તો ગર્ભ પડાવવો ગેરકાયદેસર છે.

દોઢ-બે મહિને ગર્ભ પડાવવાની રીત

કોથળી સાફ કરાવવી :-



- દોઢ-બે મહિનાનો ગર્ભ હોય ત્યારે નજીકના દવાખાને કે હોસ્પિટલમાં અનુભવી ડોક્ટર પાસે જઈ ગર્ભાશયની કોથળી સાફ કરાવવી જોઈએ. તેને ક્યુરેટીંગ પણ કહેવાય છે. આ સરળ રીત છે.
- આ રીતથી ગર્ભ સલામત રીતે પાડી શકાય છે. જો સવારે ગર્ભ પડાવ્યો હોય તો સાંજે ઘરે જવાની રજા આપવામાં આવે છે.

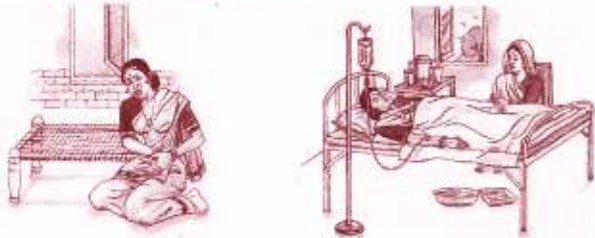
ગર્ભ પડાવવાની ગોળીઓ વિષે :-

- હવે ગર્ભ પડાવવાની ગોળી પણ બજારમાં મળે છે. તે ખૂબ મોંઘી હોય છે. વળી કોકવાર તેનાથી પુરેપુરો ગર્ભ ના પડે તો કોથળી પણ સાફ કરાવવી પડે, તેથી ડોક્ટરને બતાવ્યા વગર જાતે ગોળી લેવી નહીં.
- કોઈ વાર મહિના ગણવામાં ભૂલ થઈ હોય તો સહેજ માસિક આવી ને બંધ થઈ જાય અને ગર્ભ પડવાને બદલે ચાલુ રહે. આથી ડોક્ટરની સલાહ લઈને જ ગોળી લેવી.

ગર્ભ પડાવીને ઘરે ગયા પછી શું તકલીફ થઈ શકે છે ?

- કોથળી સાફ કરાવ્યા બાદ કે ગર્ભ પાડવાની ગોળી ગળ્યા પછી જો ગર્ભનો થોડો ભાગ પણ ગર્ભાશયમાં રહી ગયો હોય તો બેનને સતત માસિક આવ્યા કરે છે.
- કોથળી સાફ કરતી વખતે દવાખાને જો પુરતી ચોખ્ખાઈ ન રાખી હોય તો બેનને ગર્ભાશયમાં પાક થઈ શકે છે, તેને પેટમાં દુઃખાવો થાય, વાસ સાથે શરીર ઘોવાય અને તાવ આવે છે.

આવી કોઈ પણ ફરિયાદ હોય તો જ્યાં ગર્ભ પડાવ્યો હોય તે દવાખાને તરત જઈ ડોક્ટર પાસે સારવાર કરાવવી જોઈએ.



ત્રણ થી પાંચ મહિનામાં ગર્ભ પાડવાની રીત અને જોખમો :-

- ત્રણ મહિના પછી ગર્ભ પડાવવામાં ખૂબ જોખમ થઈ શકે છે. ક્યારેક ખૂબ લોહી પડે છે. આથી જો ત્રણ મહિના ઉપર થઈ ગયા હોય તો બેન ત્યાં સુધી મહિના ચાલુ રાખવા જોઈએ.
- જો ના છુટકે ગર્ભ પડાવવો પડે તેમજ હોય તો આ માટે હોસ્પિટલમાં બે-ત્રણ દિવસ રહેવું પડે છે. હોસ્પિટલમાં અમુક દવા, બાટલા મારફતે કે સીધી જ ગર્ભાશયમાં મુકવામાં આવે છે. દવાની અસરથી દુઃખાવો ઉપડે છે ને ગર્ભ પડે છે.
- ૫ મહિના પછીથી ગર્ભ પડાવવો ગેરકાયદેસર છે. તેમાં ખૂબ જ જોખમ રહેલું છે. આથી ગર્ભ પડાવી શકાય નહીં.

કુટુંબ નિયોજનતા કાયમી ઉપાયો

પુરુષ નસબંધી



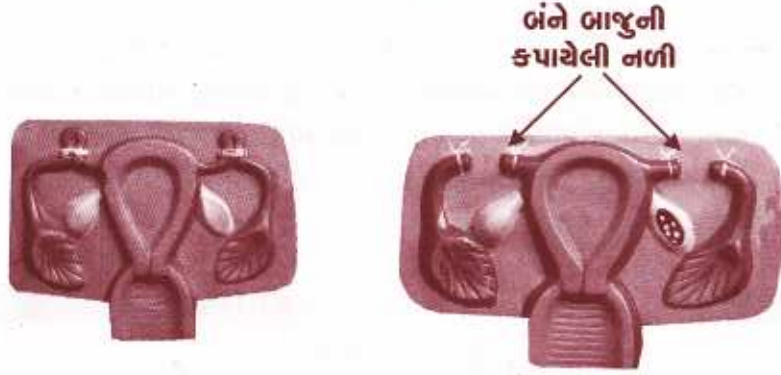
બંને બાજુની
કપાયેલી નળી

વધુ બાળકો ન જોઈતા હોય ત્યારે કાયમી ઉપાય તરીકેની આ સરળ રીત છે.

- પુરુષ નસબંધી ખૂબ જ સરળ અને અસરકારક રીત છે. સ્ત્રી નસબંધી કરતા ખૂબ જ સહેલું ઓપરેશન છે.
- આ ઓપરેશનમાં બંને બાજુની ગોટીમાંથી ઉપર જતી બીજ નળી કાપવામાં આવે છે. જેથી ગોટીમાં બનેલા પુરુષબીજ નળી વાટે ઉપર જઈ શકે નહીં અને વીર્યમાં ભળી શકે નહીં.
- પુરુષ નસબંધી કરાવ્યા બાદ ૩-૪ મહિના સુધી ભેગા થતી વખતે નિરોધ વાપરવા જરૂરી છે.
- પુરુષ નસબંધીની કોઈ જ આડ અસર નથી. તે કરાવ્યા બાદ પુરુષ પહેલાંની જેમ જ બધું કામ કરી શકે છે. હળ-લાકડું પણ ફેરવી શકે છે. તેનાથી નંપુસકતા આવતી નથી. શારીરિક સંબંધમાં કોઈ ફેર પડતો નથી.

સ્ત્રી નસબંધી ઓપરેશન

કાયમી પદ્ધતિમાં આપણે ત્યાં સ્ત્રી નસબંધી ઓપરેશન જ વધુ થાય છે.



- આ ઓપરેશનમાં ગર્ભાશયની બંને બાજુએથી નિકળતી બીજનળીને કાપવામાં આવે છે. જેથી નળીમાં આવેલ સ્ત્રીબીજને વીર્યમાં રહેલા પુરુષબીજ મળી શકતા નથી.
- ઓપરેશન બે પદ્ધતિથી કરવામાં આવે છે.
(૧) લેપ્રોસ્કોપી પદ્ધતિ (દૂરબીન) (૨) ટાંકાવાળું ઓપરેશન
- બંને ઓપરેશન સફળ જાય છે. આશરે ૧૦૦૦ ઓપરેશનમાંથી ૧ થી ૨ ઓપરેશન જ નિષ્ફળ જાય છે.
(૧) લેપ્રોસ્કોપી ઓપરેશન (દૂરબીન જેવા મશીનથી થતું ઓપરેશન) :-
આ ઓપરેશન બાદ એક દિવસમાં જ રજા આપવામાં આવે છે. આમાં પેટ ઉપર એક જ ટાંકો આવે છે.
(૨) ટાંકાવાળું ઓપરેશન :-
સુવાવડ પછી તરત જ જો ઓપરેશન કરાવવું હોય તો ટાંકાવાળું ઓપરેશન કરાવવું પડે. આમાં બહેનને ૨-૩ દિવસ સુધી હોસ્પિટલમાં રહેવું પડે છે.
- આ ઓપરેશન કાયમી હોવાથી વિચારીને જ નિર્ણય લેવો જોઈએ. ભવિષ્યમાં નળી ખોલાવીને બીજું બાળક કરી શકાય છે પણ તે ખૂબ ઓછામાં સફળ જાય છે.

આટલું જરૂરી જાણીએ



ગર્ભ નિરોધક ગોળી ગરમ પડે, નિરોધથી ચાંદી પડે, કોપર-ટી કાળજે ચડી જાય જેવી જાતજાતની ખોટી બીક રાખવી નહીં.

- માસિક શરૂ થાય તે દિવસને પહેલો દિવસ ગણતાં વચલા દિવસોમાં (૧૨-૧૮ દિવસ) ગર્ભ રહી શકે છે.
- ૧૮ વર્ષથી નાની ઉંમરે બાળક આવે તેમાં મા-બાળક બંનેને જોખમ છે, તેથી ૧૮ વર્ષ પછી જ લગ્ન કરવા અને ૨૦ વર્ષ પછી જ બાળક.
- નવી પરણેલી વધુ માટે ગર્ભ નિરોધક ગોળી સારી, પરંતુ તે દરરોજ નિયમિત લેવી જરૂરી છે.
- પહેલું બાળક બે-ત્રણ વર્ષનું થાય ત્યાર બાદ બીજું બાળક આવે તો માની તબિયત સારી રહે અને બાળક નબળું ના પડે.
- પુરુષનો સહકાર મળે તો નિરોધ સૌથી સલામત રીત છે. નિરોધ વાપરવાથી જાતીય રોગ, એઇડસ જેવા જીવણેલ રોગ થતા નથી.
- સુવાવડ બાદ ગાળો રાખવા માટે કોપર-ટી સારી, હાલની કોપર-ટી ૧૦ વર્ષ સુધી રાખી શકાય છે.
- ગર્ભ રહ્યો છે કે નહીં તેની ખાત્રી પેશાબની તપાસથી થઈ શકે.
- ગરમાટાના નામે મળતી ગોળી-ધજેંકશનથી ગર્ભ પડે નહીં.